

# Heilpraktiker sein

## Achtsamkeit und Mitgefühl in der Therapie

Wenn wir sitzen, dann stehen wir schon, wenn wir stehen, dann laufen wir schon, wenn wir laufen, dann sind wir in Gedanken schon am Ziel. Oftmals machen wir mehrere Dinge gleichzeitig oder sind gedanklich schon einen Schritt weiter, eingeschliffene Gewohnheiten steuern uns oder wir sehen Lösungswege nur aus einer Quelle. Das macht uns und unsere Patienten auf Dauer krank und unglücklich. Dr. med. Harald Banzhaf stellt Ihnen das heilsame Konzept der Achtsamkeit vor. Es kann ein Schlüssel sein, um sowohl Ihren Patienten als auch sich selbst präventiv und rehabilitativ zu helfen.

Immer mehr Patienten kommen mit den Folgen von chronischem Stress, Burnout oder dem chronischen Erschöpfungssyndrom sowie mit chronisch entzündlichen Immunsystemveränderungen in unsere Praxis. Was fehlt diesen Patienten und was ist für den Heilungsprozess von essenzieller Bedeutung?

Gesundheit und Heilung sind mehr als die Abwesenheit bzw. die Beseitigung von Symptomen. Rein konventionelle bzw. pharmakologische Therapieansätze werden den Ursachen der Probleme oftmals nicht gerecht, da es sich bei fast allen chronischen Erkrankungen um die Beeinträchtigung von vernetzten körperlich-biologischen, psychologisch-emotionalen, geistig-mentalenen, spirituellen und nicht zuletzt sozialen Systemen geht.

Unser alltäglicher, „normaler“ Geist ist häufig zerstreut, unkonzentriert und auf der Suche nach immer Neuem, gleichsam wie ein Scanner oder ein Radargerät (► S. XX). Die massive Reizüberflutung durch eine nicht mehr zu bewältigende Fülle von Informationen aus Medien und modernen Kommunikationsmitteln in Kombination mit dem meist unausgesprochenen Zwang, ständig und überall permanent erreichbar zu sein, tun ihr Übriges. Mit der Entwicklung von **Achtsamkeit** kann man diesen **unruhigen Geist zähmen**.

### Aufmerksamkeit + Akzeptanz = Achtsamkeit

Im Folgenden bleiben die möglichen Krankheitsauslöser (z. B. Schwermetallbelastungen, künstliche elektro-magnetische Felder, chemische Schadstoffe, Mikronährstoffmangel) als Folge unseres modernen Lebensstils und Mitverursacher vieler chronischer Erkrankungen unberücksichtigt. Nicht, weil sie unbedeutend wären, ganz im Gegenteil, sondern ausschließlich aus Gründen der Begrenzung auf das Thema **Achtsamkeit**.



**Abb. 1** Achtsamkeit bedeutet, den jetzigen Moment anzunehmen. Foto: © pixelio/M. Watzek

Das Konzept der Achtsamkeit besteht aus **Aufmerksamkeit und Akzeptanz**. Das bedeutet aber nicht, alles hinzunehmen, sondern nur **für den jetzigen Moment** anzunehmen. Erst aus dieser Haltung heraus können notwendige Veränderungsprozesse erkannt und in weiteren Schritten eingeleitet und umgesetzt werden.

### Was bedeutet Achtsamkeit?

Achtsamkeit (engl. Mindfulness) ist eine spezielle Form der **Aufmerksamkeitslenkung**. Es ist das absichtsvolle, klare, unabgelenkte, offene und annehmende Beobachten und Gewahrwerden dessen, was im Augenblick der jeweiligen gegenwärtigen (äußeren oder inneren) Erfahrung geschieht, ohne irgendeine Bewertung positiver oder negativer Art.

Achtsamkeit als eigenständiges **Konzept** wurde von dem Molekularbiologen Prof. Jon Kabat-Zinn Ende der 70-er Jahre in das westliche Medizinsystem integriert. Es wird in den USA aus dem religiösen Kontext herausgenommen und wissenschaftlich untersucht und in zahlreichen **Schmerzreduktionskliniken** und **medizinischen Einrichtungen** seit vielen Jahren erfolgreich angeboten. In der Zwischenzeit hat es auch in Deutschland regen Eingang gefunden sowohl in **psychotherapeutische** als auch **medizinische Behandlungsansätze**. Im psychotherapeutischen Kontext wird Achtsamkeit bereits als **3. Welle der Verhaltenstherapie** bezeichnet (1. Welle: Behaviorismus [Verhalten]; 2. Welle: Kognition [Denken]).

### Mögliche Fragen, die man sich gelegentlich stellen sollte:

- Was ist meine Motivation im Leben?
- Welche Aufgabe sehe ich für mich?
- Welches Ziel habe ich?
- Was ist wirklich förderlich für mich/für andere?

### Merkmale einer achtsamen Haltung

In einer achtsamen und wahrnehmenden Haltung **öffnen** wir uns unserem **Herzen** und werden still. In dieser Stille kommt der sonst andauernd tätige Geist zur Ruhe und eine andere Ebene unseres Seins kann „zu Wort“ kommen. Aus dieser Stille heraus ist es möglich, Antworten auf **Fragen** (► **Kasten, oben**) zu erhalten, die im Lärm des Alltags oft überhört werden. Antworten auf Fragen, die wir uns möglicherweise bewusst nicht stellen würden, die aber mitunter sehr viel mit unserem Unwohlsein oder Kranksein zu tun haben.

### Was bewirkt Achtsamkeit?

Das Achtsame und Wahrnehmende versetzt uns in eine Haltung des Seins und entlässt uns aus den Klauen des Tuns und des ständigen Reagierens.

Zwischen Reiz und Reaktion befindet sich ein **mentaler Raum**, in dem sich unser Schicksal entscheidet. In diesem Raum können wir frei entscheiden, in welche Richtung wir gehen möchten. Es gibt eine Achtsamkeitsübung, sog. „offenes Gewahrsein“, die diesen Raum entstehen lässt. Aber auch Entspannungsübungen, Visualisierungsübungen oder die Atemmeditation sind hier hilfreich. Wenn wir lernen, diesen Raum achtsam zu nutzen, dann können wir die Qualität unseres Lebens und damit auch den Zustand unserer Gesundheit verändern, zumindest können wir uns öffnen für eine Veränderung. Unsere Präsenz in diesem **inneren Raum der Stille** und des Gewahrseins ermöglicht das **Entstehen neuer Erfahrungen und Wahrnehmungen**. Dies wiederum erlaubt möglicherweise anderen, bisher weniger bekannten Gefühlen und Emotionen, sich erstmals zu zeigen. Und wir alle wissen inzwischen, in welchem hohem Maße Emotionen am Gelingen unseres Lebens und unserer Gesundheit beteiligt sind. Prof. Ronald Grossarth-Maticsek sieht z. B. abgekapseltes inneres Leid als einen hohen Risikofaktor für Krankheiten wie Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder Burnout. Und Prof. Bernhard Badura beschreibt Emotionen als Mittler zwischen Mensch und Umwelt sowie zwischen Seele und Körper.

Die **Wirkungen** von Achtsamkeit sind äußerst vielschichtig und vielgestaltig. Praktizierte Achtsamkeit bewirkt eine anhaltende **Verminderung von körperlichen und psychischen Beschwerden** sowie eine **Verbesserung der körperlichen und psychischen Befindlichkeit**. Stress-Situationen werden adäquater verarbeitet. Es entwickelt sich eine gelassene, positive Lebenseinstellung und ein **stabiles psychisches Gleichgewicht**. Mehr **Vitalität und Lebensfreude**, die Eröffnung neuer Perspektiven und Handlungsmöglichkeiten für die Gestaltung des eigenen Lebens sowie eine tiefgreifende innere und äußere Transformation sind möglich.

### Achtsamkeitsprogramme

Achtsamkeit ist erlernbar und erfordert eine gewisse Übung und Disziplin.

Das strukturierte Programm MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction) von Jon Kabat-Zinn hat sich sehr bewährt. Es besteht aus **formalen Achtsamkeitsübungen** wie **Körperwahrnehmung (Body-Scan), Sitz- und Gehmeditation, Yogaübungen** und Anleitungen zur **Integration von Achtsamkeit in den Alltag**.

Diese formalen Übungen und Anleitungen sind hilfreich, um einen ersten Zugang in dieses häufig unbekannte oder vergessene Denken und Handeln zu erlangen, das erst einmal meist konträr zum Lebensstil unserer modernen Gesellschaft erlebt wird. Ergänzt wird dieses Programm durch sog. **informelle Achtsamkeitsübungen**, die alles umfassen können, was sich im alltäglichen Leben ereignet wie Reden, Essen, Duschen und Gehen. Es geht darum, den **Augenblick wahrzunehmen**, zu erleben und zu erkennen, dass wir nur diesen einen Augenblick im Leben zur Verfügung haben. Alles Vergangene ist höchstens Erinnerung, alles Zukünftige nur Spekulation.

### Achtsamkeit in der Therapie

Die Praxis der Achtsamkeit und die dadurch entstehende **tieferer Einsicht** in unsere gewohnheitsmäßigen Reaktionsweisen (Autopilotenmodus), vor allem im Umgang mit Problemen, Stress und schmerzhaften Erfahrungen, kann uns und unsere Patienten dazu befähigen, auch angesichts aller Schwierigkeiten ein höheres Maß an Klarheit und Gelassenheit, innerer Ruhe und Akzeptanz zu finden. Das wirkt sich wiederum **regulierend auf das autonome Nervensystem** und das **biologische und psychische Stressniveau** aus.

Die Akzeptanz, die Welt und die Dinge darin so sein zu lassen, wie sie im jeweiligen Augenblick gerade sind, hat eine **heilende Kraft**. Achtsamkeit kann aber auch als **mittlerer Weg** verstanden werden zwischen den unheilsamen polaren Gegensätzen von Gier und Anhaftung einerseits und Abneigung andererseits.

Die Schulung der Achtsamkeit als spezielle Form der **Aufmerksamkeitslenkung** zeigt eine sowohl **präventive** als auch **kurative nachhaltige positive Wirkung** in vielen medizinischen und anderen Bereichen.

Als Heilpraktiker können Sie Achtsamkeit schon bei der Anamnese und im Patientengespräch beginnen, aber auch im Umgang mit Mitarbeitern. Als Heilpraktiker praktizieren Sie Achtsamkeit bereits schon in der sorgsamem Auswahl der geeigneten Therapie

### Die Praxis der Achtsamkeit hat sich besonders bewährt bei:

- starkem Stress
- Burnout-Syndrom
- chronischen Schmerzen
- Schlafstörungen
- psychosomatischen Beschwerden
- Bluthochdruck
- Krebs

## Zen-Meditation: Großer Nutzen für Patient und Therapeut

In einer unlängst publizierten Untersuchung konnte gezeigt werden, dass es den Patienten von Psychotherapeuten, die regelmäßig Zen-Meditation praktizierten, signifikant besser ging, als denjenigen, deren Therapeuten nicht praktizierten. Keine der beiden Patientengruppen wussten jedoch, ob ihre Therapeuten diese Form der Achtsamkeitsschulung ausübten oder nicht [1]. Es wurden verschiedene standardisierte Fragebogen verwendet: z. B. GSI (Global Severity Index): Veränderungen des Erlebens und Verhaltens sowie SCL (Symptom Check List): Erfassung psychischer Belastungen.

sowie durch Schaffung einer inneren und äußeren (z. B. Licht, Farben, Raumgestaltung) heilsamen Atmosphäre.

Durch erhöhte Präsenz und Aufmerksamkeit verändern sich **neuronale Muster** im Sinne einer Kohärenzerhöhung (sog. synchrone Gammaoszillationen), auch strukturelle Veränderungen z. B. im linken frontalen Neocortex – dieser Teil der Großhirnrinde ist mit der Entstehung von positiven Emotionen gekoppelt – wurden als Folge regelmäßigen **Achtsamkeitstrainings** gesehen.

### Achtsamkeitstraining

Therapeuten, die **regelmäßig meditieren**, können einer Studie zufolge die erfolgreicher sein, was den **therapeutischen Nutzen für die Patienten** betrifft (► **Kasten, oben**). Nicht zu unterschätzen sind die hilfreichen und **heilsamen Auswirkungen auf die Praktizierenden** selbst.

### Mitgefühl – wie ein heilendes Elixier

Achtsamkeit bewirkt **auf emotionaler Ebene eine Verringerung von Stress**, Angst und anderen „toxischen“ Emotionen (z. B. Ärger, Missgunst, Hass, Wut, Neid) und hat eine verbesserte Selbstwirksamkeit, die Förderung von Resilienz (Gedeihen trotz widriger Umstände) sowie das Entstehen von **Mitgefühl** zur Folge. Genau dieses Mitgefühl aber scheint für Heilungsvorgänge wichtig zu sein, denn es konnte gezeigt werden, dass die Ausbildung und das Entstehen von Mitgefühl jene Veränderungen in unserem Gehirn bewirken, die ein Gefühl von Zufriedenheit, Gelassenheit und sogar Glücksgefühle aufkommen lassen. Manche Forscher sprechen hier auch von **neuronaler Glückseligkeit**. Demnach ist Mitgefühl in einer therapeutischen Beziehung möglicherweise das **heilende Elixier**. Mitgefühl heilt den Patienten und den Therapeuten auf einer tiefen Ebene.

Authentisches Mitgefühl zu anderen Menschen und Patienten ist letztlich aber nur möglich, wenn wir diese Form der wohlwollenden Zuwendung auch uns selbst zugestehen (Konzept self-compassion) (► **S. XX**). Denn wir können nur jenes geben, was in uns selbst vorhanden sowie kultiviert und als Herzensangelegenheit fühlbar ist.

Die Schulung der Achtsamkeit ist so gesehen **wechselseitig wirksam** und unentbehrlich. Auf der einen Seite verleiht es dem Therapeuten das vielleicht wichtigste Handwerkszeug in Bezug

auf die Unterstützung für seine Patienten im Heilungsprozess. Andererseits versetzt es ihn erst in die Lage, sein gesamtes Potenzial einzusetzen und auszuschöpfen.

Ein innerer Zustand, in dem der Therapeut und Heilpraktiker den größtmöglichen Nutzen für seinen Patienten erbringen kann, ist geprägt von **Zentriertheit, Offenheit, Gewahrsein, Verbundenheit** und Getragensein. Der Therapeut hat damit auch die besten Voraussetzungen, selbst gesund zu bleiben. Hier spiegelt sich das Mitgefühl sich selbst gegenüber auf den Patienten, trifft und heilt sozusagen beide.

### Atemmeditation

Um im jetzigen Augenblick zu verbleiben und nicht ständig durch die Unruhe des Geistes davon getragen zu werden, haben wir einen treuen Verbündeten, und das ist unser eigener **Atem**. Denn atmen können wir nur im Hier-und-Jetzt. Wir können weder in der Vergangenheit noch in der Zukunft atmen. Immer wenn wir beim Atem sind, sind wir gleichzeitig präsent in der Gegenwart. Aus diesem Grund ist die **Besinnung auf unseren Atem** so elementar wichtig und hilfreich.

Als Einstieg in eine achtsame Denk- und Lebensweise kann z. B. die Hinwendung zum eigenen Atem dienen. Eine 5–10-minütige regelmäßige **Atemmeditation** ist am Beginn eines jeden Tages oder in einer kurzen Pause sowohl Therapeuten als auch Patienten sehr zu empfehlen. Auch immer wieder eingeschobene bewusste „Atempausen“ können uns wieder in den Zustand der inneren Ruhe, Zentriertheit und Gelassenheit, zur eigenen Mitte, zurückbringen.

### Anleitung zur Atemmeditation

1. Richten Sie die Aufmerksamkeit darauf, wo der Atem im Moment am Lebendigsten wahrnehmbar ist (z. B. Bauchdecke, Brustkorb, Nasenöffnungen).
2. Nehmen Sie den Rhythmus des eigenen Atems wahr, ohne ihn verändern zu wollen.
3. Begleiten Sie den eigenen Atem während der gesamten Länge des Einatmens und des Ausatmens sowie während der Pause dazwischen.
4. Reiten Sie auf den Wellen des Atems ohne ihn zu bewerten und ohne ihn zu manipulieren.
5. Solange wir beim eigenen Atem bleiben, sind wir präsent in der Gegenwart, im Jetzt.

### Entschleunigen

Chronischer Stress kann krank machen. Hier gilt es, das Tempo zu verringern und entschleunigen. Entschleunigung bedeutet aber

#### Kontraindikationen für strukturiertes Achtsamkeitstraining

- floride Psychosen
- Borderlinestörungen
- schwere Depressionen
- Suizidgefahr

auch, sich zuvor bewusst zu werden, was vorrangig ist im Leben: die Uhr oder der Kompass. Was ist erstrebenswerter, Effizienz oder Effektivität? Zur Klärung dieser Frage kann Achtsamkeit überaus wertvolle Dienste leisten.

Die Werkzeuge für dieses Training haben wir stets bei uns: der eigene Atem, der Körper mit seinen Empfindungen, die Gefühle und Gedanken. Ein einfacher Weg zu Sammlung und Achtsamkeit kann folgendermaßen aussehen:

Schließen Sie die Augen und lenken Ihren mentalen Fokus auf den Atem (als Anker in der Gegenwart). Nehmen Sie eine passive Haltung ein. Lassen Sie alles so sein wie es ist und bewerten nichts. Lassen Sie ein inneres Lächeln entstehen.

Dieser Artikel ist online zu finden unter:

<http://dx.doi.org/10.1055/s-0029-xxxxxxx>

## Weitere Informationen

MBSR-Verband:

[www.mbsr-verband.de](http://www.mbsr-verband.de)

Ausbildungsinstitute:

[www.mbsr-freiburg.de](http://www.mbsr-freiburg.de),

[www.institut-fuer-achtsamkeit.de](http://www.institut-fuer-achtsamkeit.de),

[www.akademie-achtsamkeit.de](http://www.akademie-achtsamkeit.de)

## Verwendete Literatur

- [1] Grepmaier et al. (2007). Psychoth Psychosom 6:332.
- [2] Kabat-Zinn J. Gesund durch Meditation. Frankfurt/M: O.W. Barth; 2001.
- [3] Kabat-Zinn J. Im Alltag Ruhe finden. Frankfurt/M: Fischer; 2006.
- [4] Rinpoche CN, Shlim DR. Medizin und Mitgefühl: Anleitung eines tibetischen Lamas für medizinische Fachkräfte und Betreuende. Freiburg: Arbor; 2006.



**Dr. med. Harald A. G. Banzhaf**  
Humboldtstr. 6  
72406 Bisingen/Hohenzollern

**Dr. med. Harald A. G. Banzhaf** ist Facharzt für Allgemeinmedizin, Umweltmedizin, Naturheilverfahren, Akupunktur, Sportmedizin, Chirotherapie, Betriebs- und Sozialmedizin, Notfallmedizin, Arzt für Moderne Mayr-Medizin sowie MBSR-Lehrer. Er leitet seit 1996 eine Gemeinschaftspraxis für Integrative Medizin mit Schwerpunkt Umweltmedizin, Naturheilverfahren und Stressmanagement. 2008 gründete er die Akademie für Achtsamkeit und 2009 das medizinische Institut für Stresskompetenz.

E-Mail: [info@dr-banzhaf.de](mailto:info@dr-banzhaf.de)

Anzeige

### Heilpraktikerpraxisausstattung

2 Medizinvitriolen, 1 Lichttherapielampe, 1 Behandlungsliege zu verkaufen

**Telefon: 04122/74 11**

1/3q  
Er-Leben